

Корженовская Диана Григорьевна
учитель-логопед
МБОУ «Мисайловская СОШ №1» ДОУ №4

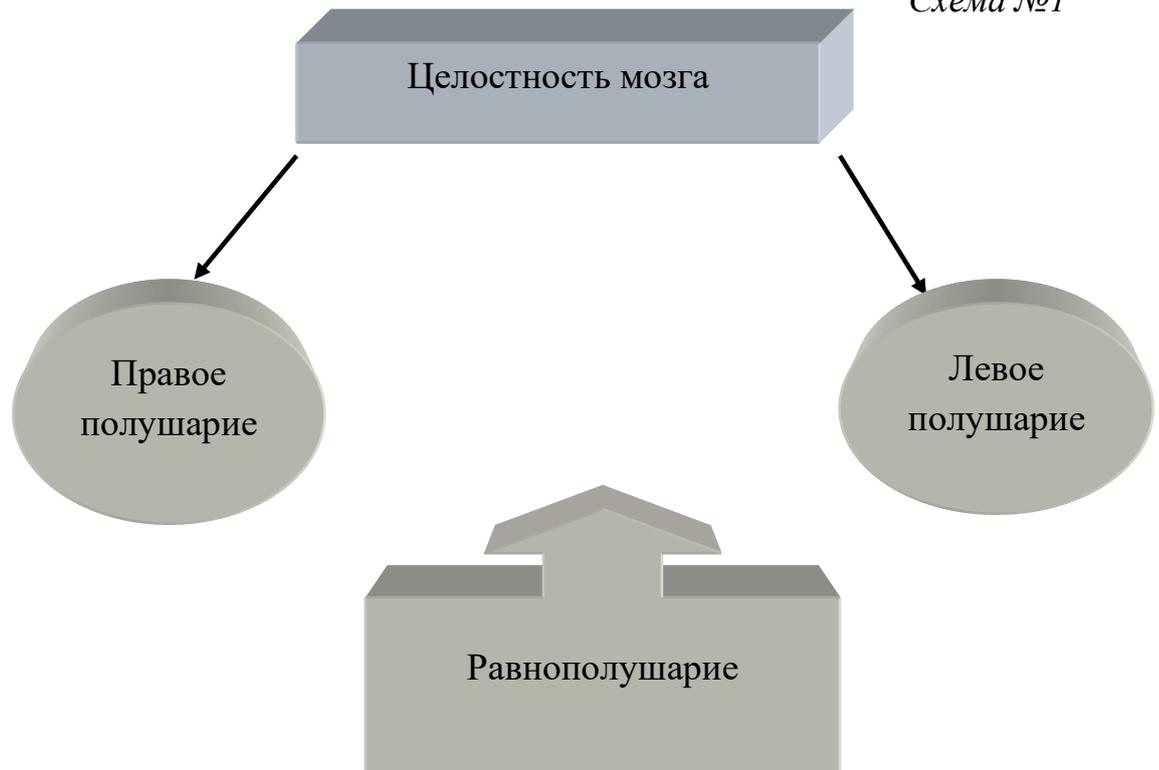
Методические рекомендации по использованию кинезиологических упражнений для нормализации артикуляционного аппарата

После завершающего нашего исследования и апробированной методики, необходимо охарактеризовать методические рекомендации, для дальнейшей успешной коррекционной работы. Так как хорошо развитая речь - важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем правильнее речь ребенка, тем легче ему выражать свои мысли, чем шире его возможности познания окружающей действительности, тем содержательнее и полнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее он осуществил свое психическое развитие. Поэтому так важно заботиться о формировании речи дошкольников, ее чистоте и правильности, предотвращая и исправляя различные нарушения, которые считаются отклонениями от общепринятых норм языка. В арсенале тех, кто занимается воспитанием и воспитанием дошкольников, сейчас имеется обилие практического материала, использование которого будет способствовать эффективному речевому развитию ребенка. Весь практический материал условно можно разделить на две группы:

- во-первых, помогающие прямому развитию речи ребенка;
- во-вторых, опосредованные, включающие в себя нетрадиционные логопедические технологии.

Целостность мозга состоит в деятельности двух его полушарий. Всех людей, исходя из соотношения активности полушарий, условно можно разделить на три типа: правое, левое и равнополушарное (Схема №1).

Схема №1



Правое полушарие (гуманитарное, образное, творческое) отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие. А левое полушарие (математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое) соответственно отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и логических рассуждений. Между двумя полушариями происходит взаимодействия, за счет мозолистого тела, это так называемый толстый пучок нервных окончаний. Вследствие, этого процесса происходит интенсивное взаимодействие и передача информация из одного полушария в другое, тем самым происходит целостная и скоординированная работа головного мозга. А именно развитие межполушарного взаимодействия способствует основой развитие высших психических функций. Для того, чтобы поддерживать целостную работу головного мозга и полноценное взаимодействие двух полушарий, необходимо использовать кинезиологические упражнения. Так как именно они в себе содержат, развитие моторной функции, активизируют и синхронизируют

работу полушарий. То есть при регулярном выполнении данных упражнений, образуется большое количество нервных волокон, которые связывают два полушария головного мозга, а тем самым и развивается мозолистое тело. За счет этого в мозге происходят положительные структурные изменения и скоординированная работа всей нервной системы. Поэтому при дизартрии на логопедических занятиях применение данных упражнений, будет залогом успешной работы. Кинезиологические упражнения уже необходимо применять с раннего возраста, а в дошкольном возрасте включать в систематическую работу. Так как использование упражнений способствует улучшению памяти, внимания, мышления, развитию общей и мелкой моторики, зрительно-моторной координации при речевых нарушениях развитие артикуляционного аппарата, следовательно, в дальнейшем облегчает процесс чтения и письма и характеризуется успешному школьному обучению.

Таким образом, выделим основную цель и задачи кинезиологии.

Цель - развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи кинезиологии:

- Развитие межполушарной связи.
- Синхронизация работы полушарий.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Снятие эмоциональной напряженности.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

Также для успешной работы, необходимо придерживаться ряд условий выполнения кинезиологических упражнений:

- Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.
- Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.
- Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.
- Заниматься необходимо ежедневно.

Охарактеризуем виды кинезиологических упражнений:

- Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).
- Дыхательные упражнения.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшают восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз развивают межполушарное взаимодействие.
- Упражнения для релаксации оказывают расслабляющий эффект на организм.
- Логоритмические упражнения.
- Пальчиковая гимнастика.

Рассмотрим виды кинезиологических упражнений при логопедических занятиях:

- Артикуляционные упражнения.
- Дыхательные упражнения.
- Сопряженная гимнастика (одновременная работа мелкой моторики пальцев рук и артикуляционных органов).

- Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.
- Массаж и самомассаж.

Методика организации работы основывается на таких принципах:

- От простого к сложному.
- Принцип систематичности.
- Индивидуального подхода.
- Принцип последовательности.

Доктор психологических наук Сиротюк А.Л., которая разработала, целую кинезиологическую развивающую программу (Приложение №1). И указывает на то, что самый благоприятный период для интеллектуального развития — это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. При интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений (Сиротюк, 2001). Задачи программы Сиротюк А.Л.:

- ✓ Развитие межполушарного взаимодействия.
- ✓ Развитие мелкой моторики.
- ✓ Развитие памяти, внимания, мышления.
- ✓ Развитие речи.
- ✓ Устранение дислексии.

Отметим еще одну значимую методику, которая была разработана психологом Полом Дэннисоном и Гейл Дэннисоном «Гимнастика мозга» (Приложение №2). Характеризуется она тем, что дети открывают для себя мир вокруг себя через личные ощущения и движения. Однако взрослые тоже получают новые знания через органы восприятия. Тело и чувства тесно связаны. Все движется эмоциями - работа мозга, внимание, концентрация, память, восприятие, усердие, концентрация. Как утверждает Гейл Дэннисон, что кинезиология — это наука, которая помогает восстановить равновесие

ребенка. Выровнять баланс между разумом, телом и эмоциями, при этом каждая часть способствует развитию (Деннисон, 2020).

Таким образом, мы рассмотрели основные методики применения кинезиологических упражнений. Отметим, что системное использование данных методик, благоприятно влияет на всестороннее развитие ребенка. Но также возможно применение данной методики с использованием нетрадиционных техник, некоторые из них мы рассмотрим. Так как дошкольником любознательно познакомится с новым материалом, для познания мира и всестороннего развития.

Одной из нетрадиционных логопедических технологий является Су-Джок терапия. Характеризуется она тем, чтобы воздействовать на определенные точки тела, то есть простимулировать их, так как на кистях и стопах расположены эти системы точек (Приложение №3). Воздействуя на эти точки, мы регулируем функционированием нашего организма. Соответственно применение данной терапии на коррекционных занятиях будет оказывать положительный результат для дошкольников с речевыми нарушениями, а особенно при дизартрии. В логопедической работе при дизартрии, необходимо Су-Джок терапии использовать в качестве массажа и самомассажа, а также развитие мелкой моторики, что является главной составляющей задачей занятия. Тем самым, мы не только развиваем моторику, но и воздействуем на определенные точки и развиваем речь.

Приемы Су-Джок терапии бывают разнообразны, например, в большинстве случаев используют массажные мячики или эластичное кольцо. С помощью массажного шарика выполняются элементы самомассажа, так как, прокатывая шарик между ладоней, мы воздействуем на биологические точки и стимулируем их деятельность, также это происходит с сопровождением с речью. Полный текст пример речевого материала в приложение (Приложение №3). Если мы к этой терапии подключим

кинезиологические упражнения, то коррекционная работа станет успешной для дошкольников с речевыми нарушениями. Так как при самомассаже или развитие мелкой моторики, мы задействуем две руки, и тем самым происходит межполушарное взаимодействие. Или, например, выполнения самомассажа лица, мы укрепляем мышцы речевого аппарата и оказываем благотворное влияние на весь организм, что очень важно при дизартрии. Так как при элементах самомассажа мы укрепляем мышц лица, тем самым нормализуем артикуляционную моторику и мышечный тонус, а также стимулируем речевые области коры головного мозга, что в дальнейшем послужит удачной постановкой звуков. Поэтому важно систематично во время коррекционной деятельности включать этот вид терапии. Рассмотрим еще также некоторые формы работы, которые можно использовать с дошкольниками, коррекция произношения, например автоматизация звука, развития лексико-грамматических категорий, совершенствования навыков пространственной ориентации.

Следовательно, при систематичном сочетании данных видов упражнений, как пальчиковая гимнастика и самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения, значительно повышает эффективность логопедической деятельности. Таким образом, Су-Джок терапия универсальный и доступный метод путем воздействия на биологические точки, которые расположены на кистях и стопах. Использование на коррекционных занятиях массажных шариком в сочетании с элементами самомассажа, пальчиковой гимнастики, кинезиологических упражнений, коррекция звукопроизношения и развития лексико-грамматических категорий. Тем самым мы создаем оптимальную целенаправленную речевую работу с дошкольником, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи, что в дальнейшем будет профилактикой дисграфии и деслексии и успешному обучению в школе.

Например, Д. Эйерс разработала программу коррекции нарушений через активизацию тактильных рецепторов сенсорной системы. То есть использовала такие метода как: легкое прикосновение, давление, поглаживание и постукивание, применяя мягкие щетки, шары, массажеры, сухие бассейны, песок, крупу, рисование красками при помощи пальцев рук или ног (¹пуантизм) (Сиротюк, Упражнения для психомоторного развития дошкольников , 2008).

Исходя из этого, что при использовании разнообразных упражнений с элементами самомассажа, мы воздействуем на активные точки и стимулируем работу нашего организма. А если данные упражнения будут сопряжены с речью, то коррекционная деятельность станет еще эффективной. Но при этом, не забывая использовать игровые материалы, так как для дошкольников главный вид деятельности, в котором происходит всесторонне развитие. На логопедических занятиях важно создавать эмоциональную и уютную атмосферу, чтобы занятия было подобраны по возрасту и доступно разъяснена инструкция. На занятиях использовать наглядного материала (картинки, схемы, таблицы), тем самым дошкольнику буду намного интереснее заниматься с логопедом.

Приведем пример упражнений для старшего дошкольного возраста, направленные на межполушарное взаимодействие и нормализацию артикуляционного аппарата с элементами самомассажа.

- Упражнение «Щетки».

В этом упражнении мы используем массажные мячики Су-Джок.

Сначала упражнение выполняется одной рукой потом двумя.

У дошкольника в руке массажный мячик. Мы промассажирuem круговыми движениями правую щеку, затем левую.

¹ Пуантизм- точечность, точка.

Затем двумя руками, затем усложняем задачу левая рука на правой щеке, а правая на левой.

Также это упражнения необходимо сопровождать с речью:

Я по правой кручу,

Я по левой кручу,

Я по правой и по левой кручу, кручу, кручу и снова поиграть я в мяч хочу.

- Упражнение «Наш веселый язычок».

У дошкольника массажные мячики Су-Джок. Задача ребенка поворачивать язык в ту сторону, куда и мячик, при этом мяч, держа в руке.

Например, наш колючий еж присел на носик, значит язычок тянем к носу, затем наш колючий еж сел на подбородок, соответственно язык тянет в низ к подбородку.

Поиграем с нашим ежиком немножко, ежик сел на носик, ежик сел на левую щечку, ежик сел на правую щечку, ежик сел на подбородок.

- Упражнение «Куда спрятался мячик».

У дошкольника массажные мячики Су-Джок. Массажный мячик прячем в той руке, куда показывает язык. Например, мячик в правой ладони, язык в правую сторону и наоборот. Мячик за спинкой, то язык спрятали. Повторяем за логопедом.

- Упражнение «Добрая и злая собачка» с массажным мячиком Су-Джок.

У дошкольника в руке правой и левой мячики. Выполняется артикуляционную гимнастику «Трубочка» и «Заборчик», при этом, когда трубочка, руки вместе и мячики встречаются, когда заборчик и видны верхние и нижние зубы, то руки врозь.

- Артикуляционная гимнастика «Трубочка»

Вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10.

- Артикуляционная гимнастика «Заборчик»

Улыбнуться без напряжения, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать 5-10 секунд.

- Упражнение «Заяц».

У дошкольника в одной руке мяч (ведущая рука), а другая рука показывает Зайца (Указательный и средний пальцы вверх, имитируя уши), передаем мяч и меняем положения. Например, мяч в левой руке, а правая рука показывает зайца, а потом наоборот. Далее усложняем задачу при передаче мяча показываем язычок, когда в руке оказывается мяч, то язык прячем.

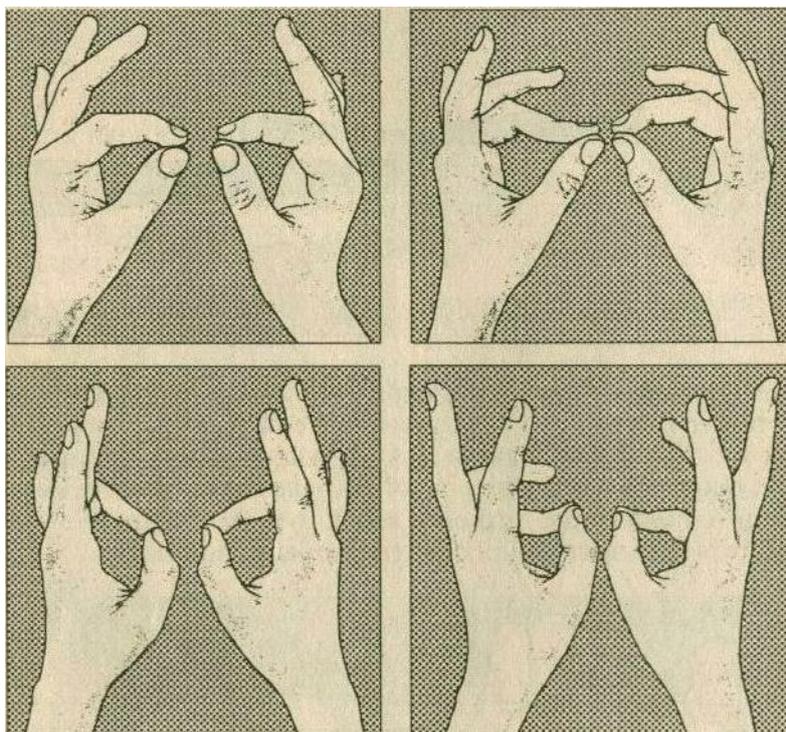
- «Упражнение Веселая дорожка»

У дошкольника в левой и правой руке массажные мячики Суджок. Массажные мячики кладем на ножки, при этом мы сидим, и ладонью катим мяч к себе от себя, к коленкам к животу. Ускоряем темп, медленно, потом быстрее. Далее выполняем это упражнение с язычком, язык вперед мячики катим вперед, язык спрятался, мячики катим назад. То есть мячики к коленкам, язык показываем, мячики катим к животу, язык прячем.

Приложение

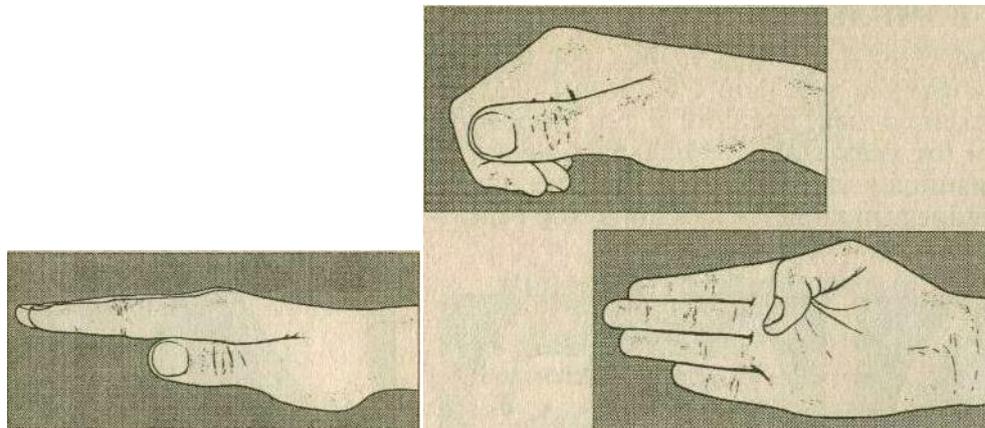
Приложение №1

- Упражнение №1 Колечко, поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

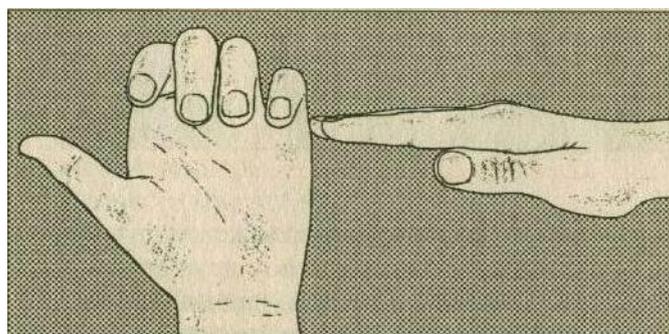


- Упражнение №2 Кулак – ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе.

Количество повторений - по 8 - 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак - ребро - ладонь»), произнося их вслух или про себя.

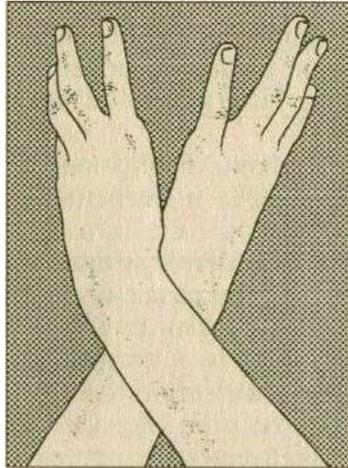


- Упражнение №3 Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6 - 8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



- Упражнение №4 Замок. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем,

который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



- Упражнение №5. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру, Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

Упражнение «Гимнастика мозга»

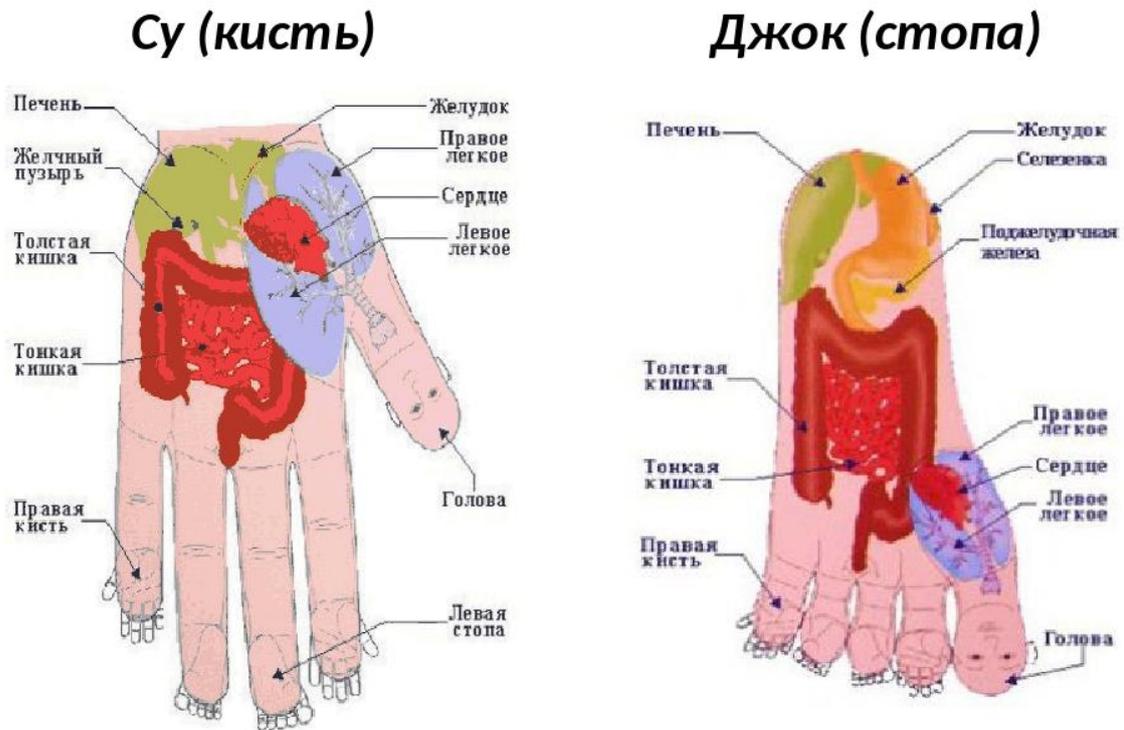
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней.
- Желательно реализовать цикл:
 - Комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель).
 - Перерыв (2 недели).
 - Комплекс упражнений для развития правого п/ш (6-8 недель).
 - Перерыв (2 недели).
 - Комплекс упражнений для развития левого л/ш (6-8 недель).
- Горизонтальная восьмёрка. Вначале нарисуйте на доске или большом плакате горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) Потренируйтесь рисовать восьмёрку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее.левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за её стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счёт "1-2-3-4" и представьте кольцо восьмёрки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счёт "5-6-7-8"). В дальнейшем эта восьмёрка с уровня представления должна перерасти в чёткую образную картину. Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрёстной позе несколько минут, то произойдёт

гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса и перед сном.

- Перекрёстная марионетка (для правого полушария). Упражнение выполняется стоя. На счёт «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой сделайте усилие для ноги в три шага: Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек. Второй шаг: сильное усиление – 7 сек. Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.
- Перекрёстная марионетка (для левого полушария). Выполняется, как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.
- Односторонняя марионетка. Выполняется стоя. Медленно на счёт «1-2-3-4-5-6-7». Поднимается правая нога, усиление в три шага создаётся тоже правой ногой. Спина прямая. Дети повторяют 3 раза, взрослые – 8 раз.
- Слон. Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная

от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой. Это упражнение активизирует и балансирует всю целостную систему организма "интеллект-тело", улучшает концентрацию внимания. Под влиянием гимнастики мозга в организме наступают самые разнообразные положительные структурные и функциональные изменения. Подвижность и пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Данная методика позволяет выявить скрытые способности детей с ОВЗ и расширить границы возможностей их мозга.

- Упражнения «Рокер». Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и делайте ими круговые движения. Упражнение "Рокер" снимает напряжение после длительного сидения за партой, компьютером или рулем автомобиля, прибавляет энергии, помогает достигать спортивных успехов, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Подойдет, например, гимнастический коврик.



Су-Джок терапия

Основные задачи:

- Воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок.
- Стимулировать речевые зоны коры головного мозга.
- Развитие мелкой моторики
- Развитие речи.

Пример массаж сопряженной с речью:

1. Массаж Су - Джок массажными шарами дошкольники повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

3. Использование Су - Джок массажных шаров при автоматизации звуков. Дошкольник поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш.

- На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья, (мизинец).

- На левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа, (мизинец).